

# วิธีจัดการความเครียด ผ่าน ความสามารถในการฟื้นตัว

หากกล่าวอย่างง่าย ๆ ความเครียดก็คือการตอบสนองทางร่างกายและ/หรือจิตใจต่อปัญหาหรือสถานการณ์หนึ่งๆ ความสามารถในการฟื้นตัวคือความสามารถในการจัดการกับปัญหานั้น



## ค้นหาที่มาว่าอะไรคือสาเหตุ ที่ทำให้คุณเกิดความเครียด

สิ่งนั้นอาจเป็นเรื่องที่ชัดเจน เช่น การหย่าร้าง ปัญหาในที่ทำงาน หรือความลำบากทางการเงิน อย่างไรก็ตาม ความคิด ความรู้สึก และปฏิกิริยาตอบสนองของคุณเองที่มีต่อสถานการณ์ดังกล่าวก็อาจเป็นปัจจัยเสริมได้เช่นกัน



## ความเครียดเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตของคนยุคใหม่ที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ ซึ่งหากไม่หมั่นสังเกต ความเครียดก็อาจจำกัดความสามารถที่จะมีความสุขกับชีวิตอย่างแท้จริง

แต่กระนั้น คุณก็ไม่จำเป็นต้องมีชีวิตอยู่กับความเครียดในระดับรุนแรง หากคุณพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวและเรียนรู้เทคนิคการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพ คุณก็จะสามารถเผชิญหน้ากับแรงกดดันของชีวิตด้วยความมั่นใจ มองโลกในแง่บวก และเอาอยู่ได้แน่นอน



## ให้เวลากับ "ตัวเอง" บ้าง

การติดอยู่ในวงวนชีวิตที่ยู่อยู่ตลอดจนลืมที่จะดูแลความต้องการของตัวเองนั้นเกิดขึ้นได้ง่าย ให้ลองมองว่าความสนุกและการพักผ่อนเล็กๆ น้อยๆ นั้นเป็นเรื่องจำเป็น แทนการมองว่าเป็นสิ่งฟุ่มเฟือยดู



## ติดต่อกับคนอื่นๆ

การติดต่อกับเพื่อนที่ไว้ใจ ครอบครัว หรือเพื่อนร่วมงานเป็นประจำเป็นวิธีในการบรรเทาความเครียดตามธรรมชาติที่สามารถลดการตอบสนองแบบ "สู้หรือหนี" ของร่างกายที่มีต่อสถานการณ์ตึงเครียดได้

## 4 วิธีฝึกการจัดการ ความเครียด

### หลีกเลี่ยงความเครียดที่ไม่จำเป็น

มีความเครียดในชีวิตคุณจำนวนมากอย่างไม่น่าเชื่อที่สามารถกำจัดออกไปได้ง่ายๆ

### แก้ไขสถานการณ์

หากสถานการณ์นั้นเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ อาจมีบางสิ่งที่แก้ไขได้ที่จะช่วยให้คุณเครียดน้อยลง

### ปรับตัวเข้ากับความเครียด

หากคุณแก้ไขสถานการณ์ไม่ได้ บางทีอาจถึงเวลาที่ต้องเปลี่ยนความคาดหวัง หรือทัศนคติของคุณ

### ยอมรับในสิ่งที่คุณเปลี่ยนแปลงไม่ได้

หากคุณหลีกเลี่ยง แก้ไข หรือปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์นั้นไม่ได้ บางครั้งการยอมรับก็เป็นวิธีที่มีเหตุผลมากที่สุด

## ใช้ร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นวิธีที่สำคัญในการลดความเครียด สารเอ็นโดรฟินที่หลั่งออกมาเมื่อออกกำลังกายอาจช่วยทำให้คุณอารมณ์ดีขึ้น และกิจกรรมนี้โดยตัวมันเองก็อาจเป็นสิ่งที่เบี่ยงเบนความสนใจของคุณจากเรื่องที่กังวล

## จัดการเวลาของคุณให้ดีขึ้น

การจัดการเวลาที่ไม่ดีอาจเป็นสาเหตุหลักของความเครียดได้ อย่ารับทุกอย่างมาทำงานเกินกำลัง ให้ความสำคัญกับหน้าที่ประจำวันของตัวเองก่อน และแยกงานใหญ่ออกเป็นขั้นตอนย่อยๆ ที่จัดการได้ง่ายขึ้น

## ใช้ชีวิตแบบรักสุขภาพอยู่เสมอ

การดูแลตัวเองให้ดีถือเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้จัดการความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่าลืมรับประทานอาหารดีๆ ลดการบริโภคคาเฟอีนและน้ำตาล ไม่สูบบุหรี่ ไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์และไม่ใช้สารเสพติด รวมถึงนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ

## ลดความเครียดในช่วงเวลานั้นๆ

บางครั้ง คุณก็ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ต้องการการบรรเทาความเครียดทันที วิธีที่เร็วที่สุดในการลดความเครียดคือการหายใจเข้าลึกๆ และหายใจออกช้าๆ

แม้ว่าการมีความเครียดในปริมาณน้อยนั้นถือเป็นแรงกระตุ้นหรือตัวปลุกเร้าชั้นดีที่จะช่วยให้คุณเอาชนะปัญหา แต่การมีความเครียดมากเกินไปก็อาจส่งผลที่ไม่ดีต่อสุขภาพทางร่างกายและจิตใจของคุณได้ โดยอาจจะทำให้เกิดปัญหาเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตประจำวันตามปกติของคุณ



มีแหล่งข้อมูลจำนวนมากให้กับคุณและคนที่คุณรักที่ [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com)

ศูนย์ความช่วยเหลือสำคัญของเราให้บริการแหล่งฟังฟังทางใจและข้อมูลในยามที่คุณต้องการมากที่สุด ค้นพบหัวข้อหลากหลายประเด็น เช่น สุขภาพจิต เหตุการณ์สะเทือนใจ ภัยธรรมชาติ ความโศกเศร้าและความสูญเสีย การให้ความช่วยเหลือวัยรุ่นในภาวะวิกฤติ และอื่นๆ

## ? เหตุใดบางคนจึงดูเหมือนจะจัดการกับช่วงเวลาเครียดๆ ได้ดีกว่าคนอื่น

ยิ่งคุณมีความสามารถในการฟื้นตัวมากเท่าใด คุณก็ยิ่งจัดการกับความล้มเหลว ใช้ชีวิตในสถานการณ์ที่ยากลำบาก และอดทนกับความเครียดและความวิตกกังวลที่บางครั้งก็เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันได้ดีเท่านั้น

ทุกครั้งที่คุณผ่านพ้นความยากลำบาก เอาชนะอุปสรรคหรือจัดการกับความท้าทายได้ ก็จะเท่ากับว่าคุณกำลังพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวนั่นเอง การพัฒนาความสามารถในการฟื้นตัวไม่เพียงช่วยให้คุณจัดการกับความเครียดได้ดีเท่านั้น แต่ยังให้ประโยชน์อื่นๆ ที่เป็นไปได้หลายประการด้วย โดยช่วยให้คุณ

- มีสมาธิและทำงานได้มีประสิทธิภาพ
- รู้สึกกลัวการพบเจอสิ่งใหม่ๆ น้อยลง
- จัดการและอดทนต่ออารมณ์ที่รุนแรงซึ่งอยู่นอกเหนือความคุ้นเคยของคุณได้
- ทำให้ความสัมพันธ์ของคุณแน่นแฟ้นขึ้น และทำให้คุณมีทักษะการสื่อสารที่ดีขึ้นแม้ในสถานการณ์ที่กดดัน
- เพิ่มการเห็นคุณค่าในตัวเอง
- มั่นใจว่าคุณจะหาทางแก้ไขปัญหาได้ในที่สุด แม้ในตอนที่ยังมองไม่เห็นทางแก้ที่ชัดเจนทันที



### ความช่วยเหลือสำคัญในยามที่คุณต้องการ

ไปที่ [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) เพื่อดูแหล่งความช่วยเหลือในกรณีวิกฤตและข้อมูลเพิ่มเติม



### หากต้องการดูข้อมูลสิทธิประโยชน์ที่เฉพาะเจาะจง

โปรดไปที่ [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) และลงชื่อเข้าใช้ด้วยรหัสเข้าใช้งานของคุณ:



### สายให้ความช่วยเหลือ



โปรแกรมนี้ไม่ควรใช้ในกรณีที่ต้องการการดูแลฉุกเฉินหรือเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน ให้โทรไปที่หมายเลขโทรศัพท์ของบริการฉุกเฉินในพื้นที่หรือไปที่แผนกอุบัติเหตุหรือห้องฉุกเฉินที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่สามารถแทนที่การดูแลของแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ อาจไม่มีการให้บริการโปรแกรมนี้และองค์ประกอบของโปรแกรมในบางพื้นที่ และอาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดความคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตอำนาจศาลอื่นๆ ชื่อแบรนด์หรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่เหลือเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียนของทรัพย์สินของเจ้าของที่เกี่ยวข้อง เนื่องจากเราปรับปรุงสินค้าและบริการอยู่เสมอ Optum สงวนลิขสิทธิ์ในการเปลี่ยนแปลงข้อกำหนดเฉพาะโดยไม่แจ้งล่วงหน้า Optum มีนโยบายในการให้โอกาสการจ้างงานอย่างเสมอภาค

© 2024 Optum สงวนลิขสิทธิ์ทั้งหมด WF12062251 143693-022024 OHC